

平成29年度 教育相談講演会

11月14日（火）に教育相談講演会を行いました。今年は『心の回復力 ～逆境に負けない力を育てる～』と題して、県立教育センター 指導主事 稲川 登美子先生より御講演いただきました。



青年期の心の状態や悩み・ストレスへの対処方法、ネガティブ感情からの脱出方法など実際に体験を交えながら「心の回復力（レジリエンス）」を身につけるといってお話でした。

悩みを抱えている友達には、よい聴き手となることや友達のSOSには、「きょうしつ」という合い言葉で、き…きづいて よ…よりそい う…うけとめてし…信頼できる大人に つ…つなげよう など学ぶことができました。

生徒の感想

- ・ 今日の話聞いてどんなに辛いことがあっても一人で抱えちゃだめということを知りました。もしそういうのがあったらすぐ先生や友だちに相談したり、聞いてあげたりしたいです。
- ・ この講演会聞いて、自分の幸せなことやストレスの対処法を考えることができました。悩み事あったら友だちに相談してみようと思いました。また、友だちの悩みもちゃんと聞いてみようと思いました。他の人のストレス対処法には、自分がやらないこともあったのでやってみようと思いました。
- ・ 声に出すこと、SOSを出すことはとても大切なことだと思います。時には言えない人もいるかもしれませんが、気付ける人になるように、今後の生活に活かしていきたいと思います。
- ・ 今日の講演で、人と話し合うと「ほっとして楽しいな。」と思いました。自分と意見が同じ人がたくさんいることがわかりました。